



Inngangur

Upphafið að stofnun körfuknattleiksdeildar Þórs má rekja til sumarsins 1990 þegar verið var að leggja lokahönd á byggingu íþróttahúss í Þorlákshöfn. Hópur áhugamanna um körfubolta hittust á heimili Þórðar Sigurvínssonar til að stofna körfuknattleiksdeild. Fyrstu stjórnina skipuðu: Þórður Sigurvínsson formaður, Ragnar Sigurðsson gjaldkeri, Ólafur Gunnarsson ritari og meðstjórnendur voru Dagbjört Hannesdóttir og Reynir Guðfinnsson.

Á þessum árum var Ungmennafélagið Þór rekið í einum fjárhagslegum potti enda fáar deildir starfandi innan félagsins á þeim tíma. Körfuknattleiksdeildin sótti um inngöngu í Þór á aðalfundi félagsins og var deildin samþykkt inn sem fjárhagslega sjálfstæð deild.

Íþróttahúsbyggingin var mikil lyftistöng fyrir íþróttalíf Þorlákshafnar og nærsveitunga í Ölfusi og má segja að nýr kafli hafi byrjað í íþróttasögu Ölfusinga. Æfingar á vegum körfuknattleiksdeildar hófust í nýju íþróttahúsi í janúar 1991 og var fyrsti þjálfari deildarinnar nýráðinn íþróttakennari við grunnskólann, Ragnar M. Sigurðsson. Á sama tíma var stofnuð fimleikadeild sem var með skipulagðar æfingar og lítinn íþróttaskóla fyrir 3 – 6 ára börn sem var nýjung hér á landi. Áður hafði sunddeildin verið mjög öflug undir styrkri stjórn Hrafnhildar Guðmundsdóttur en börn hennar og Ólafs voru í fremstu röð á landsvísu og kepptu fyrir Íslands hönd erlendis.

Þórður Sigurvins á heiðurinn af grænum og hvítum búningum körfuboltaliðsins. En fyrirmyndin var frá búningum Boston Celtics, uppáhaldsliði Þórðar í NBA. Oftar en ekki er Þórður nefndur faðir deildarinnar og hefur hann ávallt verið öflugur stuðningsmaður og á deildin honum miklar þakkir skyldar. Í tímariti sem Matthías Kolbeinsson gaf út árið 2005, var viðtal við Þórð en þar fer hann yfir fyrstu ár deildarinnar: „Í upphafi var ekki farið af stað með marga flokka því menn gerðu sér ekki grein fyrir hversu góðir við vorum. Yngri flokkurinn keppti ekki í Íslandsmóti en var algjört yfirburðalið á HSK svæðinu. Þann vetur átti liðið tvo stigahæstu menn HSK mótsins og flest allir leikir unnust með mjög miklum mun og kom það fyrir í heimaleikjum liðsins að ákaft var fagnað þegar gestirnir skoruðu.“

Körfuknattleiksdeildin hefur verið með mjög öflugt starf sem hefur þróast og byggst upp í kringum efnilega körfuboltamenn. Í gegnum árin hafa margir krakkar leikið með yngri landsliðum KKÍ og verið í fremstu röð í sínum aldursflokki. Þeim árangri má þakka þjálfurum, foreldrum og öðrum sem hafa haft metnað og dug til að leggja vinnu í uppbyggilegt áhugamál og ánægjulegt starf í kringum körfuknattleiksdeildina.

Þórsarar léku í meistaraflokki til margra ára í 1. deild KKÍ en frá 2011 hefur meistaraflokkslið Þórs fest sig í sessi sem eitt af betri liðum landsins og leikið í efstu deild.

Körfuknattleiksdeild Þórs vill þakka öllum þeim sem hafa lagt hönd á plóg og komið að starfi deildarinnar í gegnum árin. Einnig þeim fjölmörgu styrktaraðilum sem hafa stutt deildina fjárhagslega og gert þann draum að veruleika að leika á meðal þeirra bestu á landsvísu, hvort sem er í meistaraflokki eða í yngri flokkum deildarinnar.



Markmið deildarinnar

Fjárhagsleg:

- Að rekstur Körfuknattleiksdeildar Þórs sé sjálfbær þ.e. að gjöld verði aldrei hærri en tekjur.
- Að fjárhagur yngri og eldri flokka sé aðskilinn.
- Yngri flokkar teljast 10. flokkur og yngri (allir flokkar).
- Eldri flokkar teljast drengja-/stúlkna-, unglunga- og meistaraflokkar.
- Að fjárhagsáætlun verði gerð ekki seinna en í nóvember fyrir næsta starfsár og skipt niður á yngri (alla flokka) og eldri flokka.
- Að rekstur sé ábyrgur og í samræmi við lög og reglur hverju sinni.
- Að stöðugt sé fylgst með stöðu fjármála og gripið sé til aðgerða ef stefna þykir í óefni. Ekki skal efnt til útgjalda sem ekki er gert ráð fyrir í fjárhagsáætlun nema að fyrir liggi hvernig fjármuna sé aflað til að mæta þeim útgjöldum. Slíkar breytingar skulu í öllum tilfellum hljóta samþykki stjórnar deildarinnar.

Íþróttaleg:

- Jákvæð upplifun af körfuknattleik er megin inntak allrar þjálfunar.
- Að börn og unglingar nái sem bestum tókum á íþróttinni miðað við sínar forsendur.
- Að allir iðkendur finni farveg fyrir þörf sína fyrir íþróttaiðkun á uppbyggilegan og jákvæðan hátt.
- Að deildin okkar verði ávallt í fremstu röð á landinu hvað þjálfun og umgjörð varðar og að allir þjálfarar sem starfa fyrir deildina hafi lokið þjálfaranámskeiðum við hæfi og vinni eftir stefnu ÍSÍ og KKÍ.
- Að allir flokkar karla og kvenna séu starfandi og að félagið tefli fram samkeppnishæfum liðum í öllum flokkum.
- Að framkoma okkar verði ávallt til fyrirmyndar utan vallar sem innan.
- Við erum UMF Þór og því fylgir ábyrgð.
- Að áhersla sé lögð á ástundun og aga, bæði í keppni og á æfingum.
- Að virðing sé borin fyrir merki og búningi félagsins.



Félagsleg:

- Að iðkendur læri að takast á við mótlæti jafnt sem velgengni.
- Að iðkendur læri að vera hluti af liðsheild og beri virðingu fyrir öllum sem að íþróttinni koma.
- Að allir tækifæri til þess að taka þátt óháð kyni, kynhneigð, kynþætti, kynvitund, litarhætti, fötlun, þjóðernisuppruna eða félagslegs uppruna, tungumáli, trúarbrögðum, stjórnmálaskoðunum eða öðrum skoðunum, eignum, ætterni eða öðrum aðstæðum.
- Að ná til sem flestra barna og unglunga í sveitarfélaginu og gera þau virk í félaginu.
- Starfa í góðu samstarfi við aðrar deildir og aðalstjórn Umf. Þórs.
- Að skipulag og umgjörð félagsins sé með þeim hætti að sem flestir sjái sér fært að starfa fyrir deildina/félagið og telji það eftirsóknarvert.
- Að lögð sé sérstök áhersla á að allar upplýsingar komist til iðkenda, þjálfara og foreldra/forráðamanna með öruggum og skýrum hætti. Sérstaklega skal nýta vefsíðu/fréttasíðu deildarinnar með markvissum hætti í þessu tilliti sem og að halda vel utanum rafrænan póstlista og gsm númer foreldra. Einnig er mælt til þess að allir æfingahópar séu með lokaðan hóp fyrir flokkinn á facebook.

Skipurit Körfuknattleiksdeildar

Skipurit deildarinnar endurspeglar það starf sem unnið er á hverjum tíma og skal vera í stöðugri endurskoðun.

Helstu verkefni stjórnar

Stjórn Körfuknattleiksdeildar Þórs skal skipuð 5 - 7 aðilum. Stjórnin skal skipta með sér verkum og skipa einn formann, einn ritara og einn gjaldkera. Aðrir eru meðstjórnendur. Að auki hefur fulltrúi iðkenda 16-25 ára, seturétt á fundum stjórnar í ákveðnum málum.

Stjórn:

- Formaður, gjaldkeri og ritari fara með helstu erindi stjórnarinnar.
- Amk. einn fulltrúi stjórnar (meðstjórnendur) situr í yngri flokka ráði.



KARFA
Körfuknattleiksdeild Þórs Þorlákshöfn

- 3 – 5 stjórnarmenn skipa meistaraflokksráð (dregja-/stúlkna-, unglina og m.fl.)

Á meðal verkefna stjórnarinnar eru:

- Ábyrgð á sameiginlegum fjármálum deildarinnar þ.m.t. áætlanagerð.
- Ráðning yfirþjálfara yngri flokka og þjálfara fyrir alla flokka deildarinnar.
- Eftirfylgni með starfi þjálfara í samráði við yngri flokka- og meistaraflokksráð.
- Stuðningur við þjálfara og aðra starfsmenn.
- Ábyrgð á skipun yngri flokka ráðs.
- Ábyrgð og stuðningur við skipun foreldaráða/-tengla.
- Áætlanagerð í samvinnu við yngriflokka- og meistaraflokksráð.
- Dreifing upplýsinga og utanumhald með vefsíðu/fréttasíðu deildarinnar.
- Innheimta æfingagjalda í samráði við þjálfara/gjaldkera yngri flokka.
- Kosning/tilnefning fulltrúa iðkenda á aldrinum 16-25 ára.
- Eftirlit með skipulagningu mótahalds.
- Úrlausn vandamála.

Meistaraflokksráð

Meistaraflokksráð skipa þrjú til fimm aðilar stjórnar (meðstjórnendur). Þetta ráð heldur utan um alla starfsemi eldri flokka deildarinnar. Megin verkefni eru m.a. að vinna að öflun styrktaraðila og skipulagningu fjáraflana. Gjaldkeri deildarinnar ber ábyrgð á öllum fjármálum og er einum heimilt að skuldbinda deildina fjárhagslega.

Á meðal verkefna:

- Eftirlit með að fjárhagsáætlun sé fylgt og ekki sé stofnað til útgjalda sem ekki er gert ráð fyrir í fjárhagsáætlun.
- Undirbúningur fyrir leiki eldri flokka, að salurinn sé merktur viðkomandi styrktaraðilum og að völlum og körfur séu tilbúnar til keppni ásamt búningum, búningsklefum og aðstöðu fyrir dómara.
- Að auglýsingar styrktaraðila í salnum séu í samræmi við samninga þar um.



- Samskipti við þjálfara og leikmenn meistaraflokks auk foreldratengla drengja-/stúlkna- og unglingsflokki.
- Skipulagning á ferðum í leiki og mót. Fyrir drengja-/stúlkna- og unglingsflokk í samráði við foreldratengla.
- Sérstakar fjáraflanir í samráði við stjórn ef einhverjar eru og að þær séu í samræmi við reglur deildarinnar.

Fulltrúi iðkenda á aldrinum 16-25 ára

Í það minnsta einn fulltrúi iðkenda á aldrinum 16-25 ára skal kosinn eða tilnefndur í upphafi hvers tímabils eða á aðalfundi deildarinnar. Hann getur óskað eftir að sitja fundi stjórnar eða ráða þar sem málefni þessa aldurs eru til umfjöllunar. Hann hefur málfrelsi og tillögurétt á fundum stjórnar og skal gæta hagsmuna 16-25 ára iðkenda eftir bestu getu.

Hlutverk þjálfara:

Meistara- og unglingsflokksþjálfari

Þjálfari veitir yngri flokka þjálfurum félagsins ráðgjöf á reglulegum fundum með yfirþjálfara yngri flokka og þjálfurum þar sem farið er yfir áherslur í þjálfun yngri flokka. Ef þjálfara þykir þörf á að fylgjast með æfingum yngri flokka þá hefur hann heimild til þess.

Yfirþjálfari

Yfirþjálfari er milliliður yngri flokka ráðs og þjálfara meistaraflokks deildarinnar. Hann sinnir jafnframt tengslum á milli elstu iðkenda og meistaraflokka, ásamt því að stýra afreksstarfi deildarinnar.

Í verkahring yfirþjálfara er meðal annars: Handbók

- Að leiða stefnumótunarstarf varðandi þjálfun yngri flokka.
- Að bera ábyrgð á því að þjálfunarstarf innan deildarinnar sé í samræmi við stefnur og markmið deildarinnar. (í vinnslu)
- Að vera tengiliður milli yngri flokka og meistaraflokks.
- Að hafa yfirumsjón með öllu starfi þjálfara deildarinnar í samráði við stjórn og yngri flokka ráð.



- Að sjá til þess að þjálfunaráætlanir séu gerðar fyrir alla flokka og að þær endurspegli þjálfunarmarkmið deildarinnar.
- Að ráða þjálfara og aðstoðarþjálfara í samráði við stjórn og yngri flokka ráð.
- Að aðstoða þjálfara í starfi eins og kostur er.
- Að halda utan um afreksstarf deildarinnar.
- Að halda reglulega fundi með þjálfurum til að stuðla að auknu upplýsingaflæði.
- að setja upp og halda utan um æfingatöflu í samráði við stjórn og yngri flokka ráð.

Þjálfari yngri flokka

Þjálfari er ábyrgur fyrir þeim flokki sem hann er ráðinn til að þjálf. Þjálfari vinnur í samráði við yfirþjálfara. Þjálfarinn gegnir lykilhlutverki í því að skapa uppbyggilegan og heilbrigðan félagsanda og stuðlar jafnframt að því að framkoma iðkenda sé félaginu ávallt til sóma. Á þjálfaranum hvílir sú skylda að sjá til þess að hver iðkandi fái verkefni við sitt hæfi þannig að allir njóti sín sem best.

Í verkahring þjálfara felst meðal annars:

- að hafa yfirumsjón með öllu starfi síns flokks.
- Að sjá um þjálfun og stjórnun á æfingum, leikjum og keppnisferðum síns flokks.
- Að kynna fyrir forráðamönnum og iðkendum í upphafi tímabils markmið og æfingaáherslur tímabilsins ásamt móta- og leikjaáætlun í samráði við yfirþjálfara og yngri flokka ráð.
- Að halda utanum mætingarlista síns flokks og nota NORA skráningarkerfið.
- Að umgengni um bolta og annan búnað sé til fyrirmyndar og ber þjálfari ábyrgð á þessum búnaði.
- Að staðgengill sé til staðar ef þjálfari forfallast eða að hafa samband við yfirþjálfara ef eru forföll.
- Að vera í góðu sambandi við þjálfara samstarfsfélags varðandi iðkendur og skipulag.
- Að boða iðkendur á leiki og mót og upplýsa þá ef breytingar verða á æfingatímum.
- Að stuðla að uppbyggilegum og heilbrigðum félagsanda innan flokksins.



- Að bera ábyrgð á að leikskýrslur séu útfylltar fyrir leiki og sjá um að halda til haga leikskýrslum á fjölliðamótum heima og skrá inn í Baskethotel hjá KKÍ.
- Að framkoma og hegðun iðkenda sé félaginu til sóma á æfingum, leikjum og í keppnisferðum eða öðrum þeim stundum sem iðkendur koma saman í nafni félagsins.
- Að taka möguleg agavandamál föstum tókum í samráði við forráðamenn viðkomandi iðkenda. Leita til yfirþjálfara og yngri flokka ráðs/stjórnar ef þörf krefur.
- hafa frumkvæði að því að koma á æfingaleikjum eftir þörfum.
- Að senda fréttir af starfinu (fjölliðamótum) til birtingar á heimasíðu og eða á facebook síðu deildarinnar og sjá um að myndir séu teknar af hópnum.

Yngri flokka ráð

Hlutverk

Hlutverk yngri flokka ráðs er að bera faglega, félagslega og fjárhagslega ábyrgð á barna og unglingsstarfi körfuknattleiksdeildar Þórs. Yngri flokka ráði er gert að starfrækja kraftmikið, vaxandi og metnaðarfullt barna og unglingsstarf í samráði við stjórn deildarinnar, yfirþjálfara og foreldratengla. Undir yngri flokka ráði eru barna og unglingsflokkar deildarinnar. Ráðið skal funda reglulega. Einn aðili úr yngri flokka ráðinu skal sitja í stjórn félagsins.

Helstu verkefni

- Að bera ábyrgð á skipulagningu og ut anumhaldi með fjáröflunum yngri flokka í samráði við foreldratengla og stjórn deildarinnar.
- Að miðla upplýsingum um fjáraflanir til foreldra. Dósaafnanir og aðrar fjáraflanir.
- Að skipulag leikja og móta er á höndum þjálfara og yfirþjálfara yngri flokka. Yngri flokka ráð og foreldratenglar eru til aðstoðar við skipulag er varðar sölu og starfsmenn á borði o.fl.
- að miðla upplýsingum til foreldra í samvinnu við þjálfara og foreldratengla.
- Að skipuleggja akstur á mót og manna fararstjórn í samráði við foreldratengla.
- Að upphald sé með fullnægjandi hætti, t.d. aukamáltíðir og athuga með sérþarfir iðkenda í keppnisferðum.



- Að athuga með aðrar sérþarfir iðkenda s.s. ofnæmi eða lyf og tryggja í samvinnu við viðkomandi foreldra úrlausn.
- Að vera þjálfurum innan handar með önnur mál er upp kunna að koma varðandi ferðir og/eða æfingar.
- Að stuðla að jákvæðri og uppbyggilegri hvatningu foreldra.
- Að hvetja foreldra til að mæta á leiki sem börnin taka þátt í.
- Að skipuleggja, í samstarfi við þjálfara og foreldratengla, uppákomur tengdar leikjum og/eða æfingum.
- Að skipuleggja, í samstarfi við foreldratengla, uppákomur utan æfinga og leikja.
- Að vera tengiliður á milli iðkenda, foreldra og þjálfara ef með þarf.
- Að skipuleggja lokahóf yngri flokka Þórs.
- Að sjá um innheimtu æfingagjalda í samráði við gjaldkera stjórnar.
- Að sjá til þess að fá foreldratengla hjá hverjum flokki fyrir lok september hvert ár og funda reglulega með þeim og yfirþjálfara.

Siðareglur

- Í körfuknattleiksdeild Þórs tölum við fallega við hvert annað.
- Við líðum ekki dónalegar upphrópanir eða athugasemdir um líkama hvors annars.
- Það eru ávallt að minnsta kosti tveir þjálfarar eða þjálfari og annar fullorðinn einstaklingur í ferðalögum á vegum deildarinnar.
- Þjálfari býður ekki einstaka barni heim til sín.
- Körfuknattleiksdeildin eða stjórn deildarinnar er skyldugt til þess að taka ábendingar um kynferðislegt áreiti eða ofbeldi alvarlega og bregðast skjótt við.
- Gættu þess að misbjóða ekki virðingu einstaklinga eða hópi einstaklinga t.d. hvað varðar kynferði, þjóðerni, kynþátt, litarhaft, menningu, tungumál, trúarbrögð, kynhneigð og stjórnsmálaskoðanir.
- Körfuknattleiksdeildin fær leyfi til að fletta upp í sakaskrá við ráðningu þjálfara eða fer fram á þjálfari skili inn sakavottorði.
- Ef vísbendingar eru um að barn hafi verið beitt kynferðislegu ofbeldi ber að tilkynna það til viðkomandi barnaverndarnefndar. Tilkynna skal í nafni deildarinnar.



Agamál / eineltismál

Aga- og eineltismálum skal ávallt vísað til yfirþjálfara og Yngri flokka ráðs. Leitast skal við að vinna úr agamálum í sátt við hlutaðeigandi. Taka verður hart á öllum eineltismálum og stöðva þau í fæðingu.

Félagslegt einelti:

Einstaklingur er skilinn útundan, er strítt, gert lítið úr honum eða gerðar særandi athugasemdir (svip-brigði, andvörp, eftirherma o.fl.).

Líkamlegt einelti:

Einstaklingi er hrint, sparkað í hann, hann hárreittur, klipinn o.s.frv. Einstaklingi haldið föstum eða hann lokaður inni.

Efnislegt einelti:

Eigur viðkomandi (t.d. íþróttaföt, taska, skór eða föt) eru ítrekað eyðilagðar, faldar eða teknar.

Andlegt einelti:

Einstaklingur er þvingaður til að gera eitthvað sem stríðir gegn réttlætiskennd hans (t.d. girt niður um hann, hann þvingaður til að eyðileggja eigur annarra). Einstaklingur fær neikvæð SMS boð og hótanir.

Ef grunur um einelti vaknar: Skal tilkynna það strax til þjálfara eða yfirþjálfara/stjórnar. Yfirþjálfari og þjálfarar þolanda og gerenda fara yfir hvernig eineltið birtist og hvað sé til ráða. Samband er haft við foreldra/forráðamenn þolanda og gerenda. Þjálfari ræðir við allan hópinn um mikilvægi góðra samskipta. Hópurinn setur sér reglur um samskipti sem verða einhvers konar samningur um samskipti milli iðkenda. Sjá einnig bækling um aðgerðaráætlun gegn einelti og annarri óæskilegri hegðun á vef ÍSÍ www.isi.is.



Að vera öflugur félagi, iðkandi og sjálfboðaliði skapar gott starf. Samvinna, virðing og hjálpsemi allra sem að starfinu koma: foreldra, iðkenda, þjálfara og sjálfboðaliða er grundvöllur að góðu starfi og um leið góðan árangur.

Tökum höndum saman 😊

Hlutverk foreldra/forráðamanna

Við erum flest öll foreldrar/forráðamenn sem vinnum í körfuknattleiksdeild Þórs og erum við mikilvæg í sjálfboðaliðastörfum innan deildarinnar. Allir gegna mismunandi hlutverkum. Stuðningur og áhugi foreldra/forráðamanna styrkir börnin til þátttöku í íþróttum og um leið skapast tengsl við aðra foreldra og þjálfara. Þátttaka foreldra er grundvöllur að góðu starfi og vellíðan iðkenda/barnanna. Þegar foreldrar taka virkan þátt í starfinu er um leið verið að sameina áhugamál barna og foreldra. Börnin finna hvatningu og áhuga frá foreldrum og tengslanet foreldra stækkar sem eflir starf körfuknattleiksdeildarinnar í heild sinni.

Dæmi um helstu verkefni foreldra/forráðamanna:

- Að taka þátt í foreldrastarfinu og leggja sig fram við að kynnast öðrum foreldrum.
- Að hvetja barnið og hin börnin á æfingum og leikjum.
- Að sjá um félagslegu hliðina í samvinnu við aðra (skemmtanir o.fl.).
- Að taka ljósmyndir (ómetanlegt að eiga myndir úr starfinu).
- Að vera tilbúin/n til að vera fararstjóri/liðsstjóri í ferðum.
- Útbúa hollt og gott nesti.
- Selja vörur á mótum.
- Taka þátt í fjáröflunum og koma með hugmyndir.
- Dæma leiki eða starfa á borðinu.
- Bókhalð og greiðslur (foreldrar-gjaldkeri yngri flokka ráðs/stjórnar).
- Koma fréttum og myndum til tengiliða deildar sem er með aðgang að heimasíðu.
- og margt margt fleira 😊

Innleiðum hjá barninu:

- Að gera alltaf sitt besta.
- Að vera heiðarlegur og kurteis.
- Að þátttaka er á eigin forsendum, ekki annarra.



- Að sýna öllum virðingu, hvort sem það er samherji, mótherji, dómari eða þjálfari.
- Að forðast neikvætt tal um ofangreinda þar á meðal starfsfólk íþróttamiðstöðvar.
- Að þræta ekki eða deila við dómarann.
- Að koma fram við aðra eins og það vill að komið sé fram við sig.
- Að mæta stundvíslega og tilkynna seinkun eða forföll til þjálfara.
- Að hafa heilbrigði að leiðarljósi.
- Að vera góð fyrirmynd.

Leiðarljós fyrir foreldra

Hrós er besta leiðin til að skapa sjálfstraust hjá barninu, sýnið jákvæðni og stuðning hvernig sem gengur.

- Leyfum börnunum að iðka íþróttir á eigin forsendum.
- Börn þurfa leiðsögn og aga.
- Tökum leikinn ekki of alvarlega það getur skapað óþarfa spennu og stress hjá börnunum.
- Höfum ekki áhyggjur af úrslitum leikja eða hvort það vinnist titlar.
- Barnið á að upplifa ánægju og sína eigin drauma.
- Jákvæð framkoma foreldra í garð þjálfara, dómara og andstæðinga í keppni kallar á betri framkomu barnanna og betri líðan.
- Hafa kurteisi í hávegum og meta þátttöku sjálfboðaliða hjá félaginu.

Að lokum

Þessi markmið er gott að hafa að leiðarljósi en alltaf er best að hafa góð samskipti og ræða hvað má betur fara eða hæla því sem vel er gert. Við vinnum þetta saman og gerum gott starf enn betra með.



KARFA
Körfuknattleiksdeild Þórs Þorlákshöfn